

PENGARUH METODE LATIHAN TERPUSAT DAN METODE LATIHAN ACAK TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR FUTSAL

Rizki Nauli Saputra

Email; rizkinaulisaputra12@gmail.com Universitas Bengkulu

Yarmani

Universitas Bengkulu

Sugiyanto

Universitas Bengkulu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan terpusat dan metode latihan acak terhadap kemampuan teknik dasar futsal secara ilmiah. Dalam penelitian ini menggunakan *Pre-test Post-test Group Design* yaitu kelompok satu diberi perlakuan metode latihan terpusat dan kelompok dua diberi perlakuan metode latihan acak. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 8 Rejang Lebong sebanyak 30 orang pada tahun 2019 dan Sampel penelitian ini menggunakan total sampling. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji t untuk menguji hipotesis bahwa ada pengaruh metode latihan terpusat dan metode latihan acak terhadap hasil penguasaan teknik dasar *passing* dan *dribbling* dalam permainan futsal. Hasil analisis Uji t perhitungan perbandingan antara hasil akhir dari kedua kelompok ternyata terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil penguasaan teknik dasar futsal. Hasil perhitungan menyatakan bahwa tes akhir antara metode latihan terpusat dan metode latihan acak dengan perolehan perhitungan nilai $t_{hitung} -2,73 > t_{tabel} -2,160$ dan $t_{tabel} 2,160 < t_{hitung} 2,73$ dengan taraf $\alpha = 0,05$ artinya ada pengaruh yang signifikan antara X (latihan terpusat dan latihan acak) dengan Y (hasil penguasaan teknik dasar futsal). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua metode latihan memiliki pengaruh terhadap kemampuan teknik dasar futsal.

Kata Kunci : Metode latihan terpusat, Metode latihan acak, Teknik dasar futsal.

Abstract

This study aims to determine the effect of centralized training methods and random training methods on the ability of basic futsal techniques scientifically. In this study using the pre-test post-test group design, the first group was treated with a centralized training method and the second group was given a random training method treatment. The population in this study were 30 futsal

extracurricular students in Rejang Lebong Middle School as many as 30 people in 2019 and the sample of this study used total sampling. The statistical analysis used in this study is the t test to test the hypothesis that there is an effect of the centralized training method and the random training method on the results of mastering the basic techniques of passing and dribbling in futsal games. The results of the t-test analysis of the comparison calculation between the final results of the two groups turned out to have a significant effect on the results of mastering basic futsal techniques. The calculation results state that the final test between the centralized training method and the random training method with the calculation of the calculation of t count $-2.73 > t$ table -2.160 and t table $2.160 < t$ count 2.73 with the level $\alpha = 0.05$ means that there is a significant influence between X (centralized training and random training) with Y (the result of mastering basic futsal techniques). So it can be concluded that the two training methods have an influence on the basic skills of futsal.

Keywords : *Centralized training method, Random training method, Basic futsal technique.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam proses pembangunan bangsa dan negara. Pembinaan olahraga secara terarah tidak saja akan membentuk insan yang sehat jasmani dan rohani sebagai modal dasar dalam pembangunan bangsa, namun juga akan melahirkan prestasi olahraga nasional yang dapat dibanggakan di forum internasional dalam rangka mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa Indonesia, KONI (2012: 1).

Menurut Dewan Internasional dari Olahraga dan Pendidikan Jasmani atau *International Council of Sport and Physical Education* dalam Ekkry Siswandi (2017: 1) olahraga adalah aktivitas jasmani apapun yang memiliki ciri permainan dan ada unsur satu perjuangan dengan diri

sendiri, atau dengan orang lain atau satu tantangan alam.

Olahraga menurut Abdul Gafur dalam Setiana Wati (2017: 1) adalah: "Bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal." Oleh karena itu, olahraga sangat penting dalam kehidupan ini. Salah satu olahraga yang populer di segala usia baik anak-anak, remaja dan orang dewasa pada saat ini adalah olahraga futsal. Penggemarnya merasakan bahwa futsal adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan.

Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepakbola. Futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan

sepakbola, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing – masing tim, Mulyono (2014: 1).

Untuk dapat bermain futsal, pemain harus memiliki teknik dasar. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula. Menurut Lingling, dkk dalam Muaro Lubis (2013: 1) adalah: “teknik dasar merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi”. Teknik dasar merupakan fundamental atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Dalam permainan futsal untuk menciptakan hasil yang maksimal (gol) disamping mempunyai tim yang baik pemain juga perlu memiliki teknik dasar yang baik pula, seperti mengumpan (*passing*), menerima (*controlling*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*) dan menyundul bola (*heading*). Menurut Justinus Lhaksana (2012: 30-42). Masing-masing teknik dasar tersebut mempunyai peran dan kedudukan yang sama pentingnya dalam rangkaian suatu pola serangan maupun pertahanan. Dalam penelitian ini teknik dasar yang akan diteliti adalah mengumpan (*passing*) dan Menggiring (*dribbling*).

Dalam permainan futsal banyak teknik dasar yang harus dikuasai. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal adalah teknik mengumpan (*passing*) dan menggiring (*dribbling*). *Passing*

merupakan dari kata “pass” yang dapat diartikan sebagai mempersembahkan, oleh sebab itu dalam melakukan passing, pemain harus mempersembahkan (dalam konteks yang baik dan enak) bola kepada teman lain dalam satu tim, menurut Marhaendro, dkk dalam Bagus Wahyu Prastyo (2017: 22). Sedangkan *Dribbling* menurut Menurut Justinus Lhaksana (2012: 33) adalah seni yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Untuk dapat menguasai keterampilan *passing* dan *dribbling* dengan baik seorang pemain membutuhkan latihan yang baik dan efektif.

Latihan adalah kegiatan yang diulang secara sistematis dalam praktek untuk memperoleh kemahiran yang maksimal, bertujuan untuk membentuk, memelihara dan meningkatkan prestasi dengan keteraturan dan pengulangan KONI (2012: 6). Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih.

Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung agar terwujudnya prestasi olahraga tinggi. Salah satu patokan yang sering digunakan untuk menggambarkan kurang meningkatnya prestasi olahraga

futsal di suatu sekolah adalah kurang efektifnya suatu latihan dan latihan cenderung kurang menarik.

Latihan seperti ini dapat menghambat suatu penguasaan teknik dasar yang mana juga akan menghambat peningkatan suatu prestasi peserta didik. Berdasarkan hasil observasi peneliti di Ektrakurikuler SMPN 8 Rejang Lebong menunjukkan bahwa masih banyak peserta didik yang kurang baik dalam penguasaan teknik dasar *passing* dan *dribbling* dalam permainan futsal yang di sebabkan latihan tidak sesuai dengan jadwal yang telah di tentukan. Metode latihan pun kurang menarik sehingga anak cenderung merasa bosan. Hal seperti ini membuat latihan tidak terprogram dengan baik dan tidak efektif. Untuk itu di perlukannya metode latihan yang menarik dan tepat dalam rangka upaya untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar *passing* dan *dribbling*. Dalam permainan futsal, banyak variasi latihan yang dapat dilakukan. Salah satunya dalam Mahendra, (2007: 208) adalah “pengaturan secara terpusat (*blocked practice*) dan secara acak (*random practice*)”.

Latihan terpusat yaitu menyelesaikan satu keterampilan terlebih dahulu sebelum berpindah ke keterampilan lainnya. Dengan demikian, peserta didik akan terpusat pada satu keterampilan sebelum berpindah ke keterampilan lain. Sedangkan latihan acak merupakan latihan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan berbagai

bagian keterampilan dalam waktu bersamaan, tanpa dipisahkan oleh jenis keterampilan, Richard Decaprio (2013: 135).

Berdasarkan penjelasan di atas dan berkaitan dengan upaya meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* dan *dribbling* dalam permainan futsal, maka menjadi penting untuk diketahui pengaruh yang ditimbulkan oleh latihan terpusat dan latihan acak. Dalam memberikan kedua cara pengaturan latihan di atas, peneliti menemukan bahwa kondisi anak yang masih dalam tahap latihan belum terungkap dengan jelas. Dilatar belakangi oleh kondisi di lapangan dan harapan untuk adanya perbaikan dalam proses latihan, maka perlu dilakukan penelitian mengenai latihan terpusat dan latihan acak. Hal ini untuk membuktikan keunggulan dari tiap metode latihan tersebut terhadap kemampuan teknik dasar *passing* dan *dribbling* pada permainan futsal. Dari uraian latar belakang di atas, peneliti akan mencoba mengkaji permasalahan mengenai **“Pengaruh Metode Latihan Terpusat dan Metode Latihan Acak Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Futsal (Studi Eksperimen Pada Ektrakurikuler Futsal SMPN 8 Rejang Lebong)”**.

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian Eksperimen yang dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu

terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali, Sugiyono (2006: 20). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-test Post-test Group Design*. Dengan kata lain desain penelitian ini menggunakan dua kali pengumpulan data yaitu dengan melakukan *pre-test* dan *post-test*. Pengukuran pertama dilakukan melalui tes awal (*pre-test*) dan pengukuran kedua melalui tes akhir (*post-test*). Tes awal dilakukan dengan tujuan untuk mengambil data sebelum diberikan *treatment*, dan tes akhir dilakukan untuk mengambil data sesudah di berikan *treatment*. Penetapan kelompok dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *matching*. Di awali dengan tes awal, 30 anggota yang telah di tentukan di tes kemudian hasilnya di rangking dari yang terbesar ke yang terkecil dan dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B. Supaya kedua kelompok memiliki hasil yang sama dan homogen maka di bagi dengan cara zig-zag yaitu AB=BA.

Menurut Sugiyono (2011: 80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 8 Rejang Lebong sebanyak 30 orang. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 174) sampel adalah bagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam

penelitian ini adalah dengan cara total sampling. Menurut Sugiyono (2007), total sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi.

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi oleh hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya, Sugiyono (2006: 42). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (metode latihan terpusat dan metode latihan acak) dan variabel terikat (hasil penguasaan teknik dasar *passing* dan *dribbling*).

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 193) Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Tes yang dilakukan untuk mengukur hasil penguasaan teknik dasar *passing* dan *dribbling*. Instrumen penelitian ini menggunakan Tes Keterampilan Futsal dari Arsil (2010). Instrumen *passing* memiliki validitas tes sebesar 0,66 dan reliabilitas 0,69. Sedangkan untuk *dribbling* memiliki validitas sebesar 0,72 dan reliabilitas 0,61.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan distribusi presentase tes dapat dideskripsikan bahwa hasil penyajian data tes awal siswa yang mengikuti kegiatan

latihan di ekstrakurikuler futsal SMPN 8 Rejang Lebong diperoleh nilai maksimum 162, nilai minimum 130, mean (rata-rata) 147,7, standar deviasi 7,34. Deskripsi statistik tes awal kedua kelompok, dapat dilihat bahwa nilai kelompok eksperimen 1 didapat nilai maksimum 162, nilai minimum 130, mean (rata-rata) 146,06, standar deviasi 7,42. Sedangkan pada kelompok eksperimen 2 didapat nilai maksimum 162, nilai minimum 130, mean (rata-rata) 147,93, standar deviasi 7,42. Uji normalitas data dengan menggunakan chi-kuadrat diketahui bahwa hasil tes awal kedua kelompok dengan $X_{hitung} 3,18 < X_{tabel} 9,48$ sehingga dapat disimpulkan skor yang diperoleh data tes awal berdistribusi normal. Uji homogenitas varians menggunakan uji bartlet diketahui bahwa hasil tes awal kedua kelompok dengan $X_{hitung} 0 < X_{tabel} 3,84$ sehingga dapat disimpulkan skor yang diperoleh data tes awal berdistribusi homogen.

Berdasarkan hasil pada tabel distribusi di atas maka dapat disimpulkan bahwa tes awal kedua kelompok tidak terdapat perbedaan yang signifikan sehingga kedua metode latihan yang diterapkan sama efektifnya dalam upaya meningkatkan hasil penguasaan teknik dasar futsal.

Berdasarkan distribusi presentase tes dapat dideskripsikan bahwa hasil penyajian data tes akhir siswa yang mengikuti kegiatan latihan di ekstrakurikuler futsal SMPN 8 Rejang Lebong dapat dilihat

bahwa nilai minimum dan nilai maksimum kelompok eksperimen 1 (latihan terpusat) dan kelompok eksperimen 2 (latihan acak) pada tes akhir berbeda, dimana terdapat peningkatan nilai yang lebih signifikan pada kelompok eksperimen 2. Deskripsi statistik tes akhir kedua kelompok, dapat dilihat bahwa nilai kelompok eksperimen 1 didapat nilai maksimum 170, nilai minimum 142, mean (rata-rata) 155,70, standar deviasi 6,75. Sedangkan pada kelompok eksperimen 2 didapat nilai maksimum 184, nilai minimum 145, mean (rata-rata) 163,96, standar deviasi 9,78. Uji normalitas data dengan menggunakan chi-kuadrat diketahui bahwa hasil tes akhir kedua kelompok dengan $X_{hitung} 1,56 < X_{tabel} 9,48$ sehingga dapat disimpulkan skor yang diperoleh data tes akhir berdistribusi normal. Uji homogenitas varians menggunakan uji bartlet diketahui bahwa hasil tes akhir kedua kelompok dengan $X_{hitung} 1,93 < X_{tabel} 3,84$ sehingga dapat disimpulkan skor yang diperoleh data tes akhir berdistribusi homogen.

Berdasarkan hasil pada tabel distribusi di atas maka dapat disimpulkan bahwa tes akhir kedua kelompok ada perbedaan yang signifikan sehingga kedua metode latihan yang diterapkan sama efektifnya untuk meningkatkan hasil penguasaan teknik dasar futsal hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan antara *pre test* dan

post test masing-masing kelompok eksperimen.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari kajian teori serta perhitungan statistik dengan mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang dilakukan. Dalam pembahasan ini akan merujuk pada hipotesis yang diajukan yaitu apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan terpusat dan metode latihan acak terhadap hasil penguasaan teknik dasar futsal pada ekstrakurikuler futsal SMPN 8 Rejang Lebong dan apakah metode latihan acak memberikan pengaruh yang lebih signifikan dari pada metode latihan terpusat terhadap hasil penguasaan teknik dasar futsal pada ekstrakurikuler futsal SMPN 8 Rejang Lebong.

Untuk mendapatkan prestasi yang baik, maka perlu menguasai dan mengembangkan berbagai keterampilan teknik dasar. Dalam menguasai dan mengembangkan keterampilan dasar perlu dilakukannya latihan. KONI (2012:6) menegaskan bahwa latihan adalah kegiatan yang diulang secara sistematis dalam praktek untuk memperoleh kemahiran yang maksimal, bertujuan untuk membentuk, memelihara dan meningkatkan prestasi dengan keteraturan dan pengulangan. Latihan dapat dilakukan dengan beberapa macam latihan seperti menggunakan alat bantu, menggunakan metode latihan terpusat, menggunakan metode latihan acak dan latihan keterampilan tunggal. Dari beberapa

macam latihan yang dapat digunakan tersebut diantaranya adalah dengan menggunakan metode latihan terpusat dan metode latihan acak. Richard Decaprio (2013: 135) latihan terpusat yaitu menyelesaikan satu keterampilan terlebih dahulu sebelum berpindah ke keterampilan lainnya. Sedangkan latihan acak merupakan latihan yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan berbagai bagian keterampilan dalam waktu bersamaan, tanpa di pisahkan oleh jenis keterampilan.

Adapun perhitungan uji t terhadap hasil penguasaan teknik dasar *passing* dan *dribbling* pada ekstrakurikuler futsal SMPN 8 Rejang Lebong menyatakan bahwa :

1. Metode latihan terpusat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil penguasaan teknik dasar dalam permainan futsal pada ekstrakurikuler futsal SMPN 8 Rejang Lebong. Adapun hasil *pre test* dan *post test* metode latihan terpusat dengan perolehan perhitungan nilai $t_{hitung} = -3,78 > t_{tabel} = 2,160$.
2. Metode latihan acak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil penguasaan teknik dasar dalam permainan futsal pada ekstrakurikuler futsal SMPN 8 Rejang Lebong. Adapun hasil *pre test* dan *post test* metode latihan acak dengan perolehan perhitungan nilai $t_{hitung} = -5,13 > t_{tabel} = 2,160$.
3. Terdapat perbedaan antara metode latihan terpusat dan

metode latihan acak terhadap hasil penguasaan teknik dasar dalam permainan futsal pada ekstrakurikuler futsal SMPN 8 Rejang Lebong. Adapun hasil *post test* antara metode latihan terpusat dan metode latihan acak dengan perolehan perhitungan nilai $t_{hitung} = -2,73 > t_{tabel} = 2,160$.

4. Metode latihan acak memberikan pengaruh yang lebih baik signifikan dari pada metode latihan terpusat terhadap hasil penguasaan teknik dasar dalam permainan futsal pada ekstrakurikuler futsal SMPN 8 Rejang Lebong. Adapun hasil dari metode latihan terpusat dengan perolehan perhitungan nilai $t_{hitung} = -3,78 > t_{tabel} = 2,160$ dan adapun hasil dari metode latihan acak dengan perolehan perhitungan nilai $t_{hitung} = -5,13 > t_{tabel} = 2,160$. Hal ini dapat dianalisis dari peningkatan antara *pre test* dan *post test* tiap kelompok eksperimen.

Menurut Bilalovic dalam biro olahraga (2012) menjelaskan bahwa latihan acak lebih baik dibandingkan latihan terpusat. Studi penelitian mengidentifikasi bahwa latihan terpusat menghasilkan pencapaian efektif hanya selama latihan awal, tetapi tidak menciptakan hasil dalam jangka waktu yang lama.

Sependapat dengan Bilalovic, Richard Decaprio (2013: 138) menegaskan tidak banyak orang yang menyangka bahwa sebenarnya penerapan latihan acak justru dapat memberikan hasil yang lebih baik dari pada penerapan latihan

terpusat. Dalam hal ini, banyak keunggulan yang dimiliki oleh latihan secara acak ketimbang latihan secara terpusat. *Pertama*, dari segi penguasaan gerakan antara metode latihan terpusat dan metode latihan acak, peserta didik yang berlatih keterampilan secara acak ternyata lebih unggul dari pada peserta didik yang berlatih keterampilan secara terpusat. *Kedua*, ketika kemampuan peserta didik di ukur setelah proses latihan, baik dengan tes acak maupun tes terpusat, keterampilan siswa yang diperoleh dari latihan secara acak ternyata lebih unggul dalam segala hal. Anak cenderung pasif pada metode latihan terpusat sedangkan pada metode latihan acak anak lebih aktif dan pro aktif.

Dari perbedaan yang ditimbulkan akibat pengaruh dari metode latihan yang diberikan dapat dinyatakan bahwa metode latihan acak memberikan peningkatan hasil penguasaan teknik dasar yang lebih baik, dibandingkan dengan metode latihan terpusat. Hal ini dikarenakan dari segi kebermaknaan gerakan latihan acak menampilkan tugas yang berbeda dari pada sebelumnya dan lebih menggugah sistem memori dalam otak, perbedaan ini akan di anggap lebih bermakna karena selalu merangsang pikiran sebelumnya. Latihan acak lebih efisien terutama saat variasi tugas serupa, ke struktur tugas variasi yang sama. Ini secara fungsional mengurasi pemborosan dari satu percobaan ke percobaan lain. Latihan acak mengadopsi suatu struktur tanggapan yang seragam.

Dalam hal ini pencapaian yang diperoleh peserta didik relative akan sama atau merata.

PENUTUP

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh metode latihan terpusat dan metode latihan acak terhadap hasil penguasaan teknik dasar *passing* dan *dribbling* dalam permainan futsal pada ekstrakurikuler futsal SMPN 8 Rejang Lebong. Hasil perhitungan menyatakan bahwa tes akhir antara metode latihan terpusat dan metode latihan acak dengan perolehan perhitungan nilai $t_{hitung} - 2,73 > t_{tabel} -2,160$ dan $t_{hitung} 2,73 < t_{tabel} 2,160$ dengan taraf $\alpha = 0,05$ artinya ada pengaruh yang signifikan antara X (latihan terpusat dan latihan acak) dengan Y (hasil penguasaan teknik dasar futsal). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua metode latihan memiliki pengaruh terhadap kemampuan teknik dasar futsal.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran sebagai berikut :

1. Peneliti menyarankan kepada pelatih yang berkecimpung dalam cabang olahraga futsal untuk menggali ilmu-ilmu yang dapat dijadikan sebagai penunjang keberhasilan dalam melatih. Hal ini tentu bertujuan untuk lebih memberikan suatu kontribusi terhadap pengembangan dan

kemajuan cabang olahraga futsal terutama di Indonesia khususnya pada Ekstrakurikuler Futsal SMPN 8 Rejang Lebong.

2. Bagi pelatih futsal agar dapat menggunakan metode latihan acak dan penyusunan program latihan khususnya dalam melatih keterampilan teknik dasar guna meningkatkan penguasaan teknik dasar futsal yang lebih baik.
3. Bagi atlet agar dapat mengembangkan penguasaan bermain futsal dalam melakukan keterampilan teknik dasar futsal melalui metode latihan secara acak.
4. Berkaitan dengan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena peneliti masih merasa banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta materi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Biro Olahraga, Kepelatihan dan Rekreasi. 2012. *Latihan Terpusat dan Latihan acak pada Olahraga Tennis Lapangan* (Online). Tersedia: <http://olahragakepelatihan.blogspot.com/latihan-terpusat-dan-latihan-acak.html> (akses 2 Februari 2019).

- Decaprio, Richard. 2013. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*. Jogjakarta: DIVA Press.
- Ekkry, Yarmani, Santun, dan Defliyanto. 2018. "Pengaruh Metode Latihan Teknik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribbling Zig – Zag Permainan Futsal". *Jurnal Kinestetik*, Vol. 2 (2).
- KONI PUSAT. 2012. *Rencana Strategis Komite Olahraga Nasional Indonesia*: Jakarta.
- Lhaksana, Justinus. 2012. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Lubis, Muaro. 2013. *Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribbling dan Shooting dalam Permainan Sepakbola* [Skripsi]. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mahendra. 2007. *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: FPOK UPI.
- Mulyono, M.A. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Laskar Aksara.
- Prastyo, B.W. 2017. *Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar dan Latihan Fisik Berbasis Media Flip Book Maker pada Pemain Futsal Tingkat Intermediate* [tesis]. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Siswandi, Ekkry. 2017. *Pengaruh Metode Latihan Teknik Distribusi terhadap Keterampilan Dribbling Zig-Zag Permainan Futsal* [Skripsi]. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyanto , Bogy, dan Defliyanto. 2019. "Implementasi Metode Rondo Untuk Meningkatkan Teknik Passing Mahasiswa Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIP UNIB". *Jurnal Kinestetik*, Vol. 3 (1).
- Wati, Setiana. 2017. *Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket* [Skripsi]. Bengkulu: Universitas Bengkulu.